УДК

**Т.С. Чубата**

*Національний авіаційний університет, Київ*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ**

Смерть людини – завжди важкий удар для її близьких, незалежно від того, внаслідок чого вона наступила. Однак у душах близьких і друзів людина, яка померла, ще продовжує існувати, тому примирення з її утратою це болючий процес. При аналізі переживання втрати зустрічаються з поняттям «синдром втрати» або його ще називають «гостре горе» - це сильні емоції, які переживає людина в результаті втрати близької людини. Домінуючою емоцією при втраті виступає печаль, проте при цьому присутні і емоції страху, провини, сорому. Горе втрати може проявлятись наступними реакціями: фізичними (приступи спазм, виснаження, тощо) та психічними (емоційне напруження, душевний біль, відчуття емоційної віддаленості від інших людей) страждання; можуть виникати ворожі реакції в стосунках з іншими людьми (зниження емпатії; підвищення роздратованості, тощо); може спостерігатись втрата природних, попередніх моделей поведінки (поява суєтності, хаотичності, тощо).

Існує ряд теорій, що пояснюють, чому люди мають такі сильні емоції після тяжкої втрати. Основні напрями досліджень розглядають переживання втрати (близької людини): як процес з афективними, когнітивними та поведінковими симптомами: 1 – шок, оціпеніння; 2 – пошук втраченого і сумування; 3 – відчай, страждання, дезорганізація; 4 – залишкові поштовхи та реорганізація; 5–завершення (Линдеман Е., Василюк Ф.Е); як послідовне рішення психологічних задач. W.Worden 1 – прийняття реальності та незворотності втрати; 2 –переживання болю; 3 – прийняття світу без того, кого втратили; 4 – вибудовування нових стосунків з втраченим та продовження життя; як процес трансформації зв’язку з тим, хто пішов, а саме - втрата об’єкта прив’язаності (зміна парадигми «забування, забуття» на парадигму «збереження пам’яті» (Василюк Ф.); як подія, яка руйнує особистість (порушення смислової сфери, розрив життєвого шляху); як процес смислової реконструкції – осмислення переживань можливе лише при наявності створення наративу, «історії», яка відображає досвід переживання, що приводить до особистісного зростання як результату переживання втрати (Чепелєва Н.В.); як процес змін, що відбуваються на духовному рівні (Франкл В.) – страждання веде до духовного розвитку – глибинні процеси, які відбуваються у внутрішньому світі людини при осмисленні втрати (А. Ленглє.).

Отже, кожна людина переживає втрату близької людини по-різному, іноді її переживання трансформуються в особистісну кризу. Саме тому, щоб змиритися з втратою близької людини, необхідно не лише час, але й кваліфікована допомога фахівця. Консультування і терапія при втраті - важка робота, яка пов’язана з розрадою, підтримкою та усуненню важкої і хворобливої реакції. Для цього успішно використовуються техніки гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, групові форми роботи, які допомагають клієнту по-справжньому пережити втрату.

*Науковий керівник – Демченко Н.І.,ст.викл.*